

Sojaconsumptie vermindert risico op hersenbloeding

nieuws

Veel soja gebruiken kan de kans op het ontwikkelen van een hersenbloeding of beroerte aanzienlijk doen dalen. Dat blijkt uit een recent gepubliceerde studie van het WHO Monica-project, dat in Japan werd uitgevoerd. Uit de studie blijkt dat de incidentie van hersenbloedingen varieert van 3 tot 23 inwoners per 100.000 per jaar. Gezonde voeding en veel bewegen zijn twee belangrijke factoren die het risico op hersenbloedingen beperken. Ook stoppen met roken en het alcoholgebruik beperken, hebben een positieve invloed.

🕒 9 FEBRUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

□
Veel soja gebruiken kan de kans op het ontwikkelen van een hersenbloeding of beroerte aanzienlijk doen dalen. Dat blijkt uit een recent gepubliceerde studie van het WHO Monica-project, dat in Japan werd uitgevoerd. Uit de studie blijkt dat de incidentie van hersenbloedingen varieert van 3 tot 23 inwoners per 100.000 per jaar. Gezonde voeding en veel bewegen zijn twee belangrijke factoren die het risico op hersenbloedingen beperken. Ook stoppen met roken en het alcoholgebruik beperken, hebben een positieve invloed.

In de Japanse studie werden de voedingsgewoonten van de voorbije vijf jaar van 201 mensen die een hersenbloeding hadden vergeleken met die van 201 anderen. Alle deelnemers waren tussen 30 en 79 jaar oud. Bij mensen met een hoge sojaconsumptie - vier of meer consumpties per week - stelden de onderzoekers een risicodaling van 54 procent op een hersenbloeding vast, in vergelijking met mensen die weinig of geen soja consumeerden.

"Deze bevindingen suggereren dat een voeding die veel sojaproducten bevat bescherming kan bieden tegen hersenbloedingen", luidt het. De invloed van soja op hersenbloedingen zal nog verder worden onderzocht. In België worden elk jaar honderden mensen het slachtoffer van een hersenbloeding, die ontstaat als er een bloedvat in de hersenen openbarst. Deze hersenaandoening treedt meestal op tussen het veertigste en vijfenveertigste levensjaar.

Meer informatie: [WHO Monica Project](#)

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)